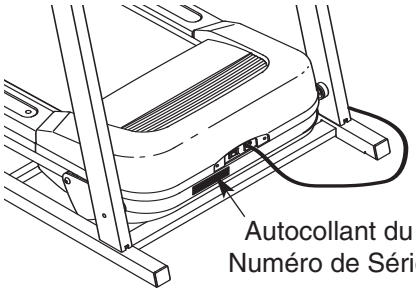
IMAGE® 15.5 S

Nº. du Modèle IMTL39606.0
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.

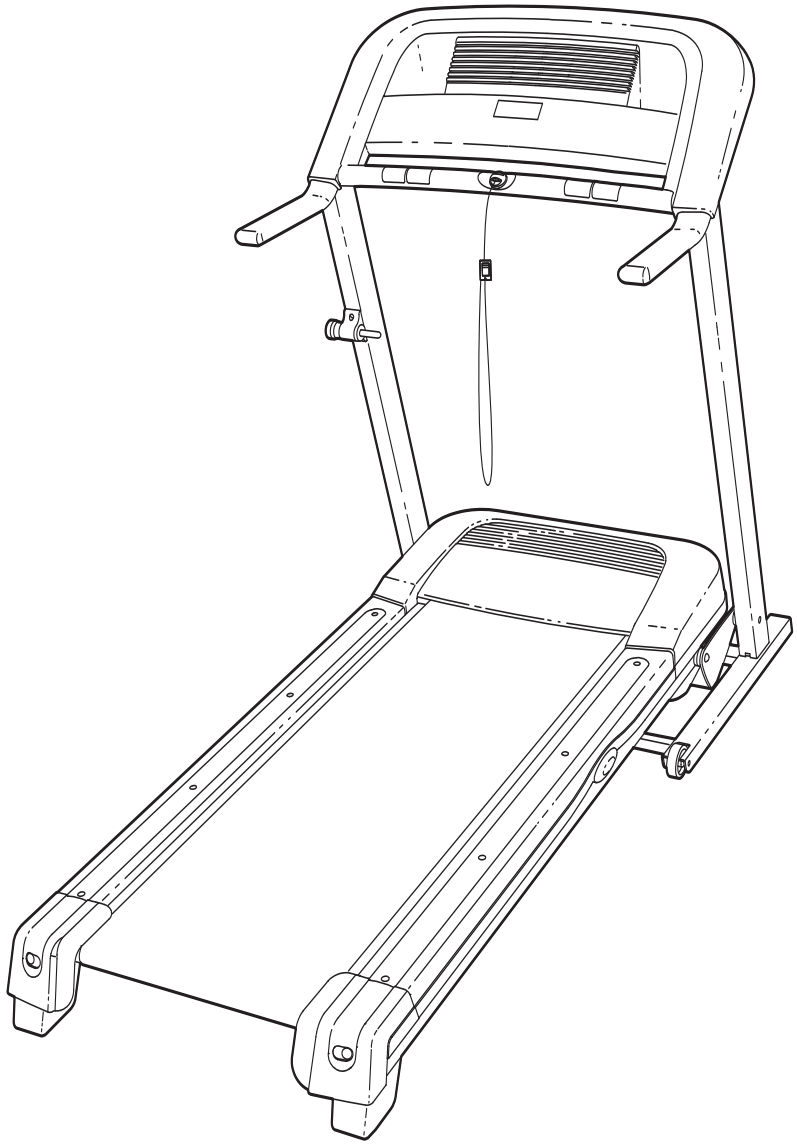
APPUYEZ SANS FRAIS :
1-888-936-4266
du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

OU PAR COURRIEL :
customerservice@iconcanada.ca

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site internet
www.imagefitness.com

IMAGE® 15.5 S

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 5
ASSEMBLAGE 6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES 11
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE 18
LOCALISATION D'UN PROBLÈME 20
CONSEILS POUR L'EXERCICE 22
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE . . . . . .Dernière Page

Remarque : vous trouverez au centre de ce manuel un SCHÉMA DÉTAILLÉ et une LISTE DES PIÈCES.

IMAGE est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre tapis de course avant de l'utiliser.

1. **Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des conseils importants qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.**
2. **Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.**
3. **Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2 m (8 ft.) d'espace derrière le tapis de course et 0,5 m (2 ft.) de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis de course.**
4. **Gardez le tapis de course à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou prés d'une source d'eau.**
5. **Ne faites pas fonctionner le tapis de course où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.**
6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.**
7. **Le tapis de course ne doit pas supporter plus de 126 kg, (275 lbs.).**
8. **N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.**
9. **Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de support sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.***
10. **Quand vous branchez le cordon d'alimentation (voir page 11), branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de tension (non-inclus), puis branchez le suppresseur de tension dans une prise de terre capable de supporter 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit. N'utilisez pas de rallonge.**
11. **Utilisez un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 11.**
12. **L'inobservation de cette recommandation pourrait résulter en un bris du système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie de marche pourrait accélérer, ralentir ou s'arrêter subitement ce qui pourrait occasionner une chute et des blessures graves.**
13. **Ne placez pas le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension près d'une source de chaleur.**
14. **Ne déplacez jamais la courroie quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 20 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)**
15. **Veuillez lire attentivement les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (reportez-vous au COMMENT ALLUMER L'APPEREIL à la page 12).**
16. **Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez-vous toujours aux rampes lors de l'emploi du tapis de course.**
17. **Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.**
18. **Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé de la console quand le tapis de course n'est pas utilisé.**

19. **Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.**

20. **N'essayez pas de soulever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant de l'avoir assemblé. (Voir la section ASSEMBLAGE à la page 6 et la section COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT à la page 18.) Vous devez être capable de soulever un poids de 20 kgs (45 lbs.) pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.**

21. **Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.**

22. **Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.**

23. **N'insérez pas d'objet dans les ouvertures du tapis de course.**

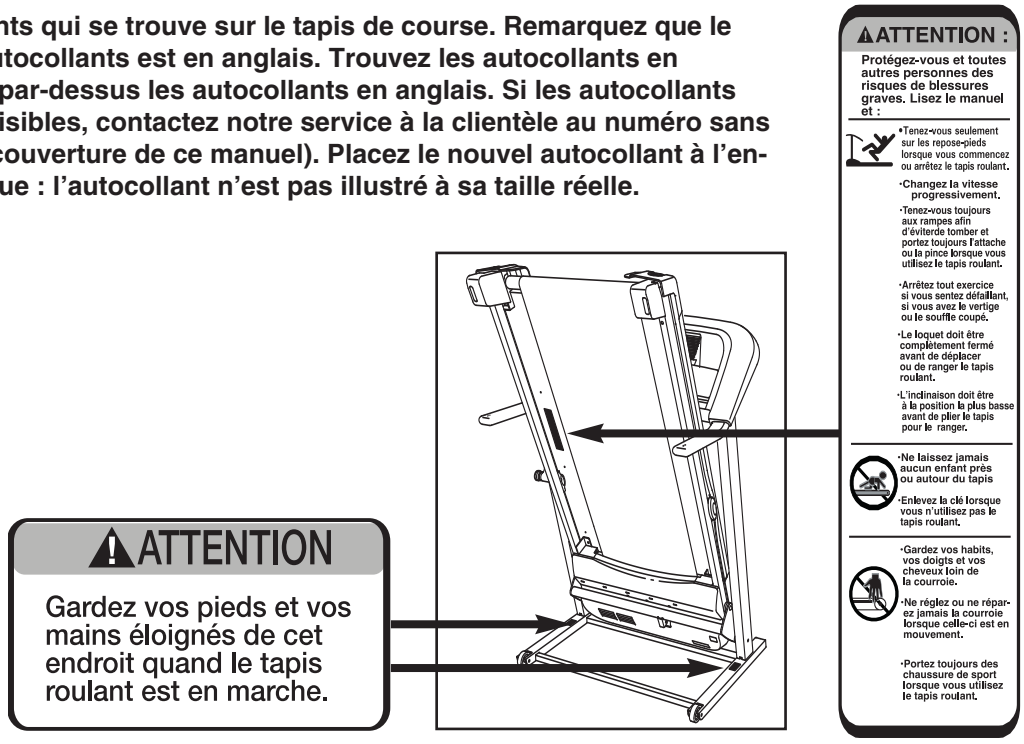
24. **DANGER : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.**

25. **Ce tapis de course est conçu pour un usage à titre personnel. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

⚠ AVERTISSEMENT : Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

Trouvez les autocollants qui se trouve sur le tapis de course. Remarquez que le texte inscrit sur les autocollants est en anglais. Trouvez les autocollants en français et placez-les par-dessus les autocollants en anglais. Si les autocollants sont manquants ou illisibles, contactez notre service à la clientèle au numéro sans frais (voir la page de couverture de ce manuel). Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : l'autocollant n'est pas illustré à sa taille réelle.

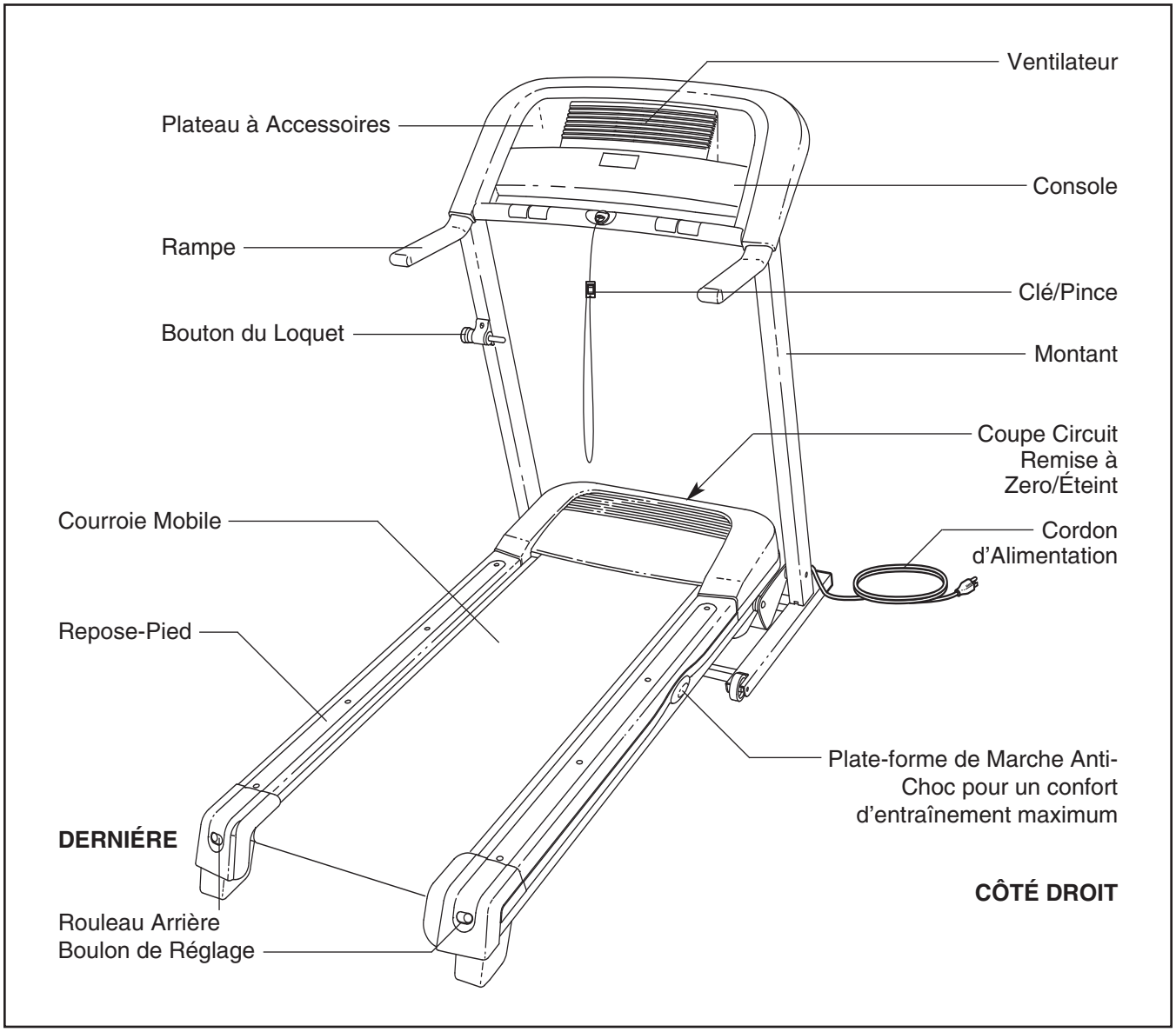

⚠ATTENTION
Gardez vos pieds et vos mains éloignés de cet endroit quand le tapis roulant est en marche.
⚠ATTENTION :
Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et :
•Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
•Changez la vitesse progressivement.
•Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviterde tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
•Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
•Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
•L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
•Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis
•Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
•Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
•Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
•Portez toujours des chaussure de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course IMAGE® 15.5 S. Grâce à la haute technologie utilisée dans sa fabrication ainsi qu'à son design innovateur, le tapis de course 15.5 S vous permet de bénéficier d'un des meilleurs exercices cardio-vasculaires et ce, dans le confort de votre foyer. De plus, 15.5 S nécessite très peu d'espace de rangement puisqu'il peut être plié en deux.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions concernant cet appareil, voir la page de couverture de ce manuel. Pour mieux nous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant d'appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture du manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis de course. Remarque : le dessous de la courroie du tapis de course est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant se soit transférée sur le dessus de la courroie mobile ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis de course. S'il y a du lubrifiant sur la courroie mobile, nettoyez avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses et votre propre tournevis cruciforme (, maillet en caoutchouc , clé à molette , et des pinces coupantes .

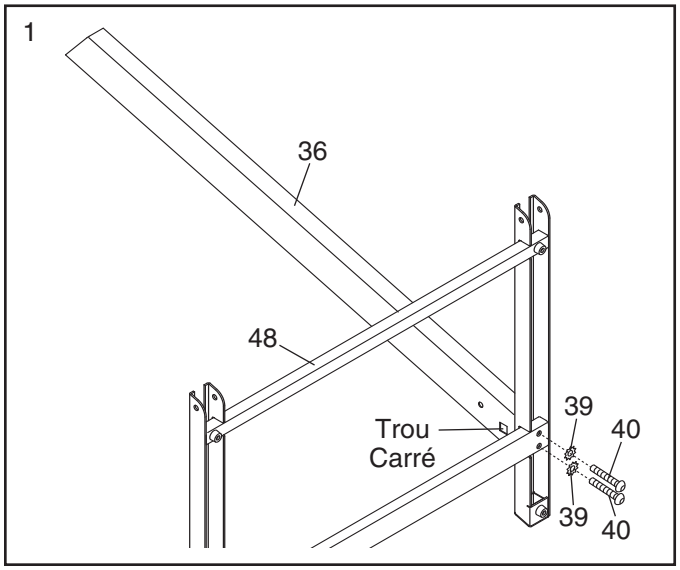
Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma fait référence au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES au centre de ce manual. Le nombre après la parenthèse indique la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.**

Boulon de la Rampe (20)–4
Vis de 3/4" (2)–6
Vis de Mise á Terre (44)–4
Rondelle Étoilée de 1/4" (21)–2
Boulon du Montant/Boulon de la Roue (40)–6
Vis de Terre Argentée (27)–2
Rondelle du Cadre (33)–2
Rondelle Étoilée de la Rampe (19)–4
Boulon du Cadre (32)–2
Boulon de la Console (22)–2
Écrou (47)–4
Rondelle Étoilée du Montant (39)–4

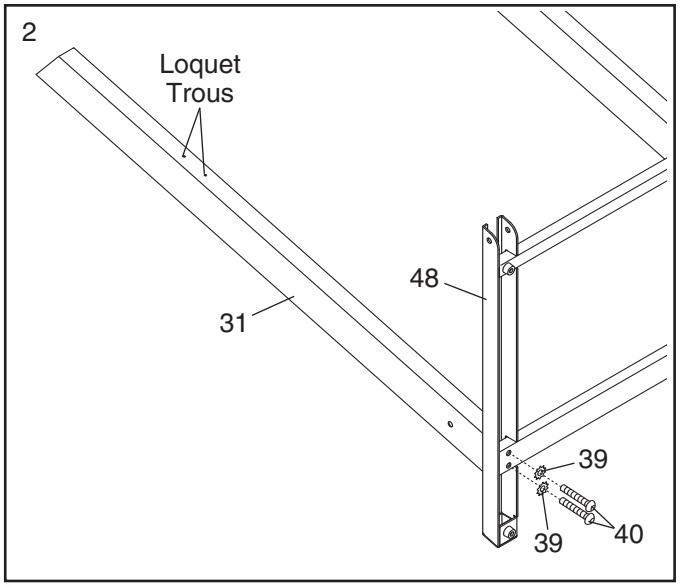
1. Tenir la Base (48) à la position montrée.

   Identifiez le Montant Droit (36) muni d'un trou carré vers l'extremite base.

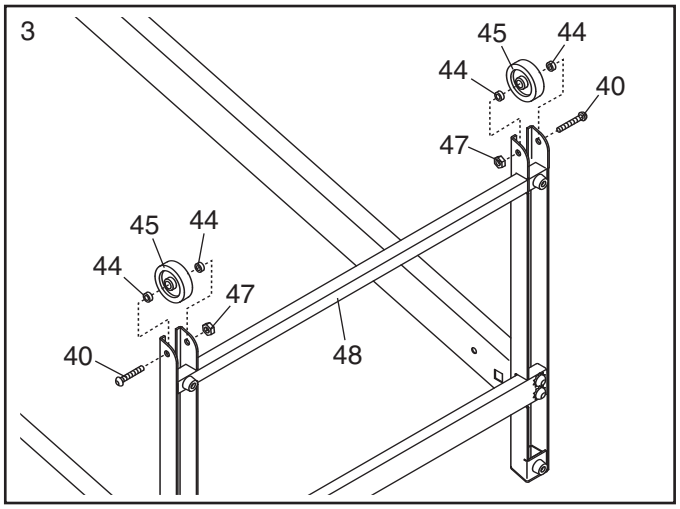
   Orientez le Montant Droit (36) comme illustré puis, attachez-le sur la Base (48) à l'aide de deux Boulons du Montant (40) et deux Rondelles Étoilées du Montant (39) ; **ne serrez pas encore les Boulons du Montant.**



2. Orientez le Montant Gauche (31) comme illustré puis, attachez-le sur la Base (48) à l'aide de deux Boulons du Montant (40) et deux Rondelles Étoilées du Montant (39) ; **ne serrez pas encore les Boulons du Montant.**



3. Attachez une Roue (45) à chaque côté de la Base (48) avec un Boulon de la Roue (40), deux Bagues d'Espacement de la Roue (44), et un Écrou (47) comme indiqué. **Ne serrez pas encore les Boulons de la Roue; les roues devraient tourner librement.**

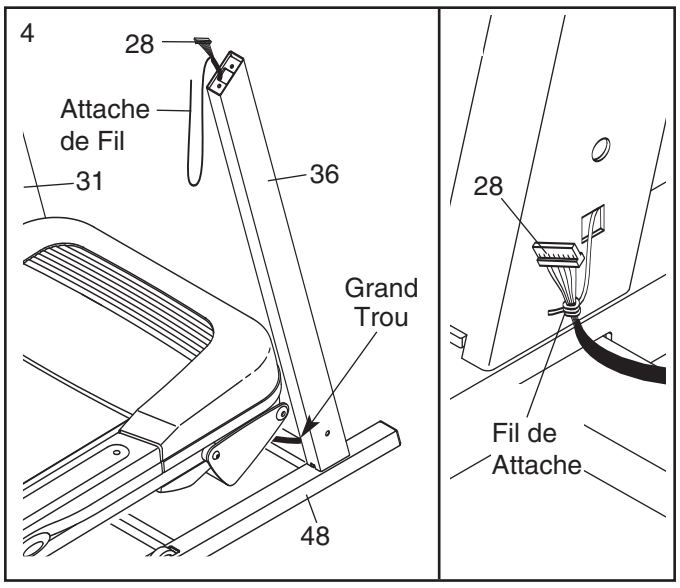


4. Soulevez les Montants (31, 36) de manière à ce que la Base (48) soit à plat sur le sol comme illustre.

   Coupez le lien retenant les Fils du Montant (28) enroulé sur lui-même.

   Référez-vous au schéma à l'extrême droite. Enroulez l'attache de fil sur le Montant Droit (36) autour du bout du Fil du Montant (28). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil du Montant sorte de la partie supérieure du Montant Droit.

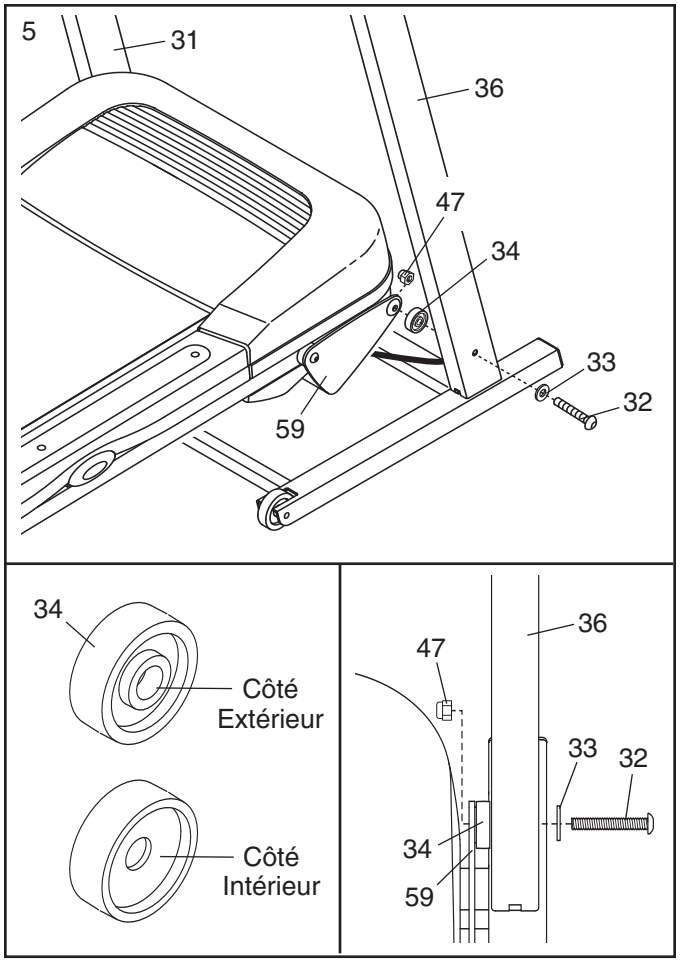
   Assurez-vous que l'extrémité du Fil du Montant (28) ne tombe pas dans le Montant Droit (36).



5. Soulevez les Montants (31, 36)

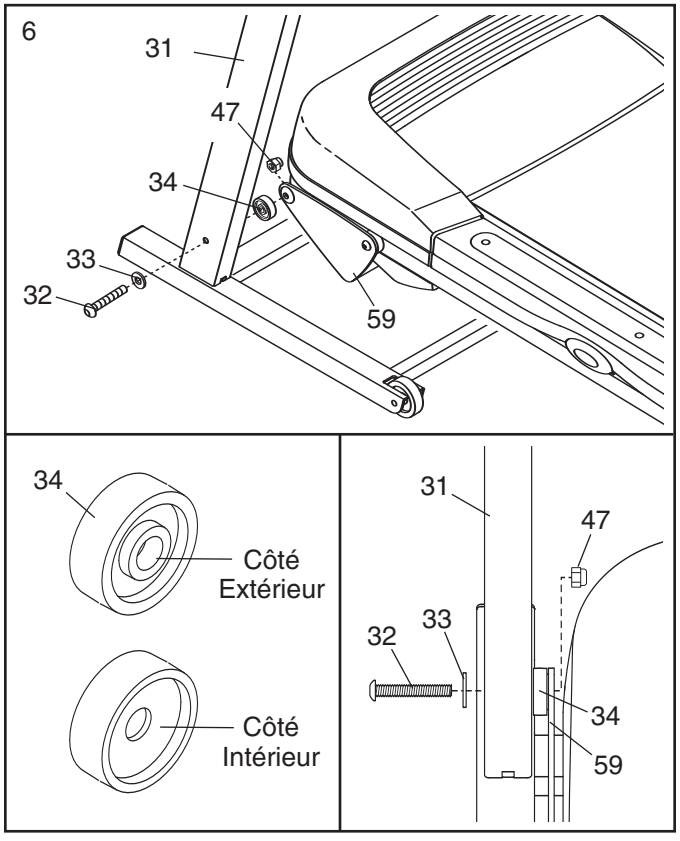
   Référez-vous au schéma encadré de gauche. Identifiez les deux Bagues d'Espacement du Cadre (34). Ouvrez le sachet de graisse inclus puis, appliquez de la graisse sur les deux Bagues d'Espacement du Cadre. Identifiez ensuite le côté extérieur de chaque Bague d'Espacement du Cadre.

   Tenez la Bague d'Espacement du Cadre (34) restantes entre le Montant Droite (36) et le Cadre d'Elévation (59), avec **le côté extérieur de la Bague d'Espacement du Cadre face à le Montant Droite.** Attachez le Montant Droite sur le Cadre d'Elévation à l'aide d'un Boulon du Cadre (32), une Rondelle du Cadre (33), et un Écrou (47) ; **ne serrez pas encore l'Écrou.**



6. Référez-vous au schéma en encadré. Identifiez la face extérieure de la dernière Bague d'Espacement du Cadre (34).

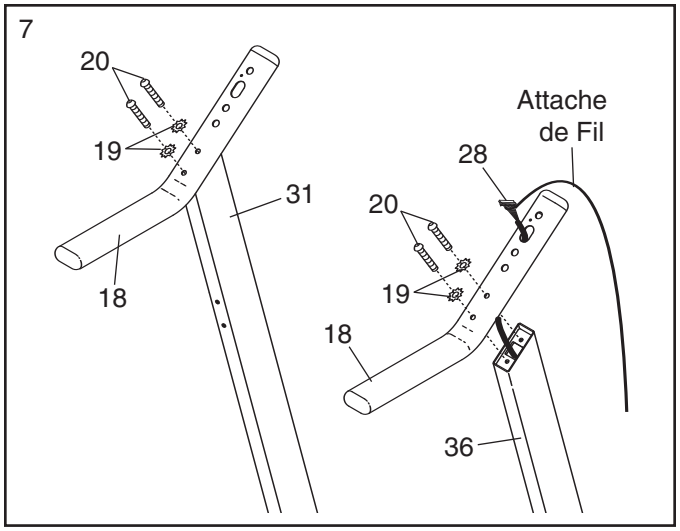
   Tenez la Bague d'Espacement du Cadre (34) restantes entre le Montant Gauche (31) et le Cadre d'Elévation (59), avec **le côté extérieur de la Bague d'Espacement du Cadre face à le Montant Gauche.** Attachez le Montant Gauche sur le Cadre d'Elévation à l'aide d'un Boulon du Cadre (32), une Rondelle du Cadre (33), et un Écrou (47) ; **ne serrez pas encore l'Écrou.**



7. Enfilez le Fil du Montant (28) dans une des Rampes (18) comme illustr. Détachez l'attache fil du Fil du Montant.

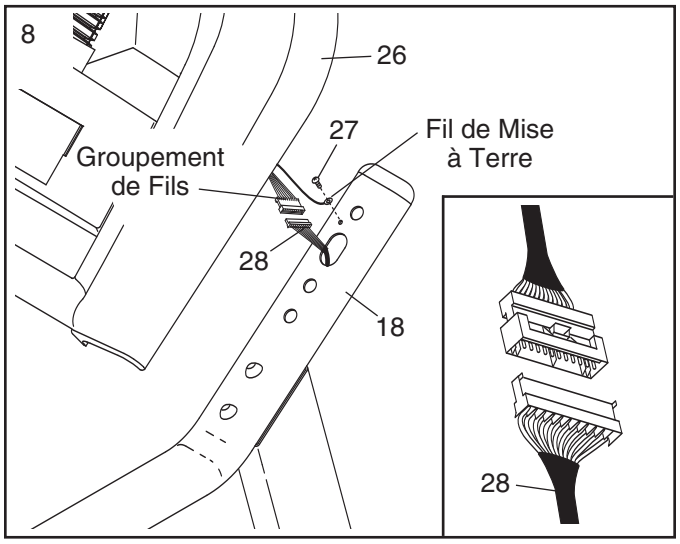
   Attachez la Rampe (18) au Montant Droite (36) à l'aide de deux Boulons de la Rampe (20) et deux Rondelles Étoilée de la Rampe (19). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (28).**

   Attachez l'autre Support de la Rampe (18) sur le Montant Gauche (31) à l'aide de deux Boulons de la Rampe (20) et deux Rondelles Étoilée de la Rampe (19).



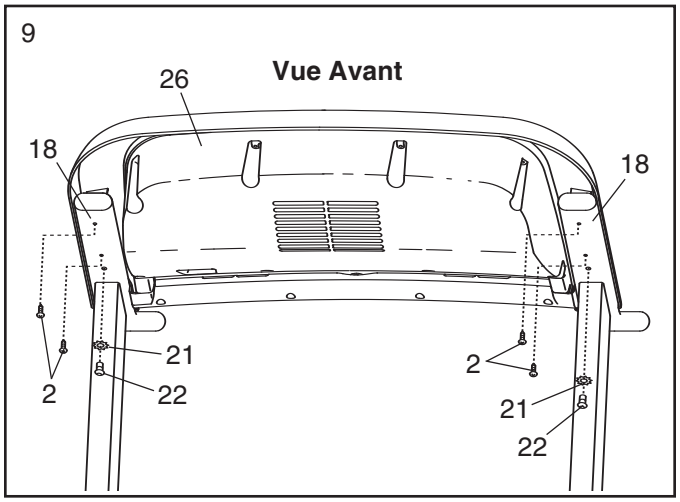
8. Pendant qu'une deuxième personne tient la Base de la Console (26) près de la Rampe droite (18), Attachez le fil de terre de la Base de la Console sur la Rampe droite à l'aide d'une Vis de Terre en Argentée (27).

   Branchez le groupement de fils de la Base de la Console (26) sur le Fil du Montant (28), comme illustré sur le schéma en encadré. **Important : si les connecteurs sont orientés correctement, ils s'enfonceront facilement l'un dans l'autre et s'enclencheront en place. Si les connecteurs ne sont pas orientés correctement, la console peut être endommagée quand elle est allumée.**



9. Insérez les fils dans la Base de la Console (26). Placez la Base de la Console sur les Rampes (18). **Faites attention de ne pas pincer les fils**. Ensuite, vissez deux Boulons de la Console (22) avec des Rondelles Étoilées de 1/4" (21) dans les Rampes et la Base de la Console. **Ne serrez pas encore les Boulons de la Console.**

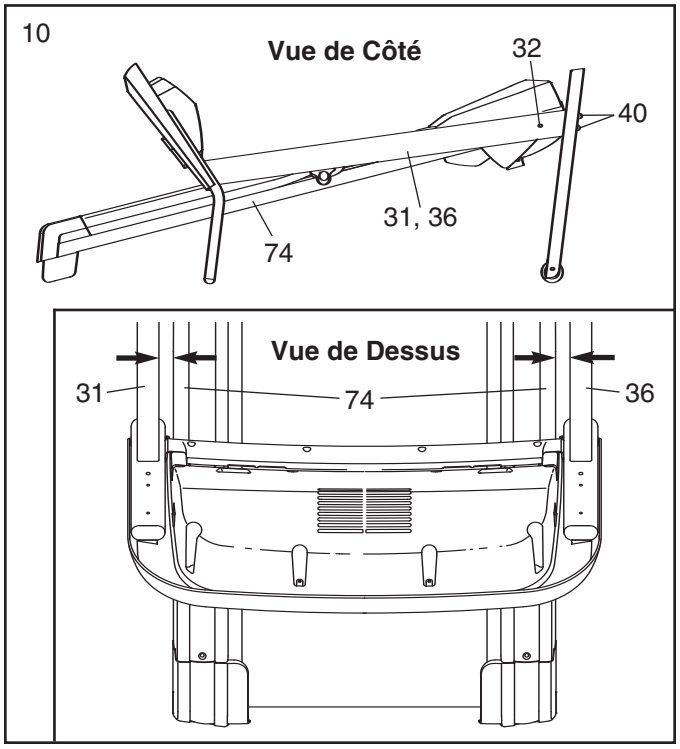
   Attachez la Base de la Console (26) sur les Rampes (18) à l'aide de quatre Vis de 3/4" (2). **Serrez ensuite les deux Boulons de la Console (22).**



10. Baissez les Montants (31, 36).

Référez-vous au schéma en encadré. Placez les Montants (31, 36) de manière à ce que le Cadre (74) du tapis de course soit centré entre les Montants.

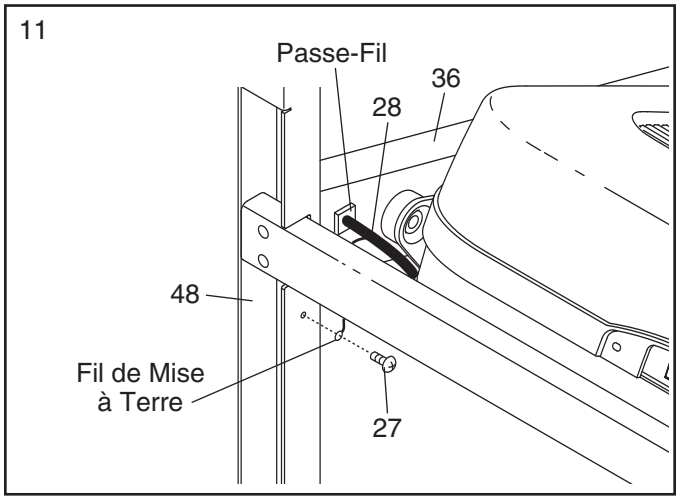
Serrez fermement les Boulons du Cadre (32) puis les Boulons du Montant (40) de chaque côté du tapis de course. **Ne serrez pas excessivement les Boulons du cadre.**



11. Attachez le fil de terre du Fil du Montant (28) sur le trou indiqué de la Base (48) à l'aide d'un Vis de Terre Argentée (27).

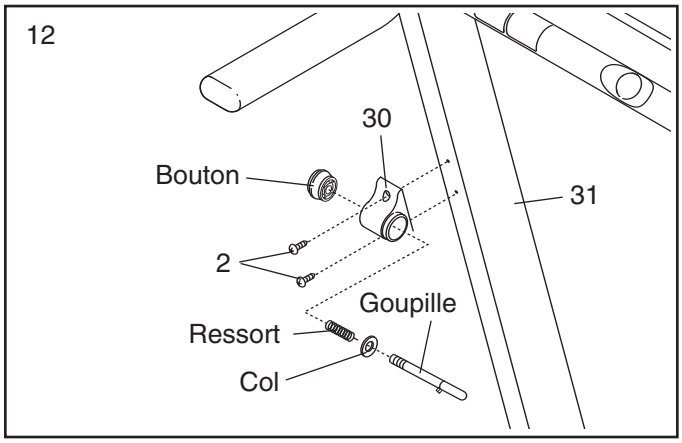
Enfoncez le passe-fil indiqué dans le Montant Droit (36).

Soulevez les Montants (31, 36).



12. Fixez le Logement du Loquet (30) au Montant Gauche (31) à l'aide de deux Vis de 3/4" (2). **Assurez-vous que le grand trou se trouvant dans le Logement du Loquet est sur le côté illustré. Ne serrez pas les Vis à fond.**

Retirez le bouton de la goupille. Assurez-vous que le col et le ressort sont sur la goupille. Insérez la goupille dans le Couvercle du Loquet (30), et replacez le bouton sur la goupille en serrant.



13. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Remarque : du matériel additionnel peut être inclus. Gardez les clés hexagonales incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir la page 21). Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis de course.

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE LUBRIFIÉE

Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant ultra-efficace. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou toute autre substance sur la courroie mobile ou la plate-forme de marche. De telles substances pourraient endommager la courroie mobile et accélérer son usure.**

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

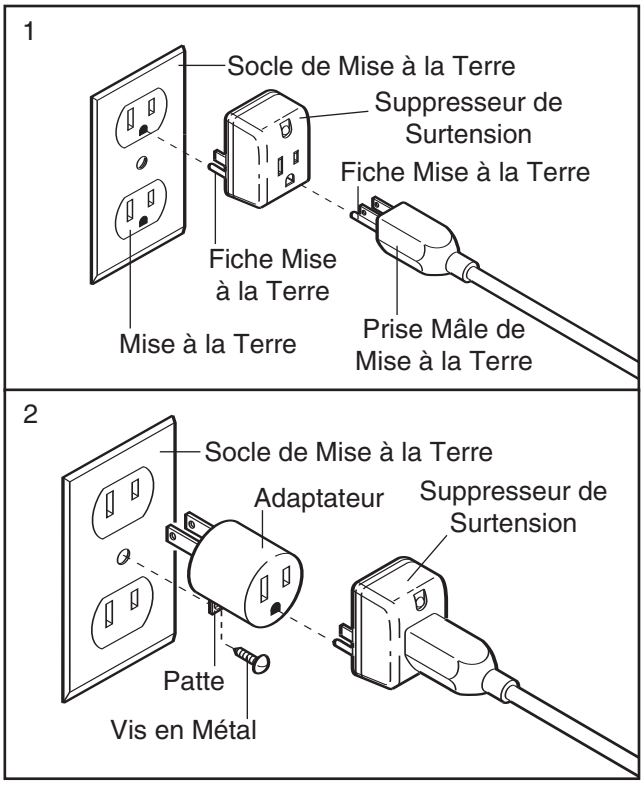
⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. En cas de doute, faites faire une vérification par un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez d'aucune manière la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne peut être insérée dans le socle, faites-en installer un par un électricien qualifié.

Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météoro-logiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner des crêtes de surtension, des pointes de tension et des interférences sonores. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis de course, utilisez toujours un suppresseur de surtension avec votre tapis de course (référez-vous au schéma 1 à droite).**

Utilisez uniquement un suppresseur de surtension équipé d'une seule sortie, homologué UL 1449 comme suppresseur de surtension à tension transitoire. Le suppresseur de surtension doit être muni d'un fusible de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppresseur de tension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le suppresseur de tension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un suppresseur de tension fonctionnant correctement peut provoquer des dommages au système de contrôle du tapis de course. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie de marche peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et de sérieuses blessures.

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques d'électrocution en offrant une voie de fuite au courant électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**

Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire semblable à celui utilisé dans le schéma 2 pour relier le suppresseur de tension à une prise bipolaire, comme illustré dans le schéma 2.



Toutefois, cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une véritable prise mise à la terre (schéma 1) pourra être installée par un électricien qualifié.

La patte rigide, de couleur verte, qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le socle de la prise femelle de mise à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **Certains socles de prises femelles bipolaires ne sont pas mis à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le socle de la prise femelle est mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**

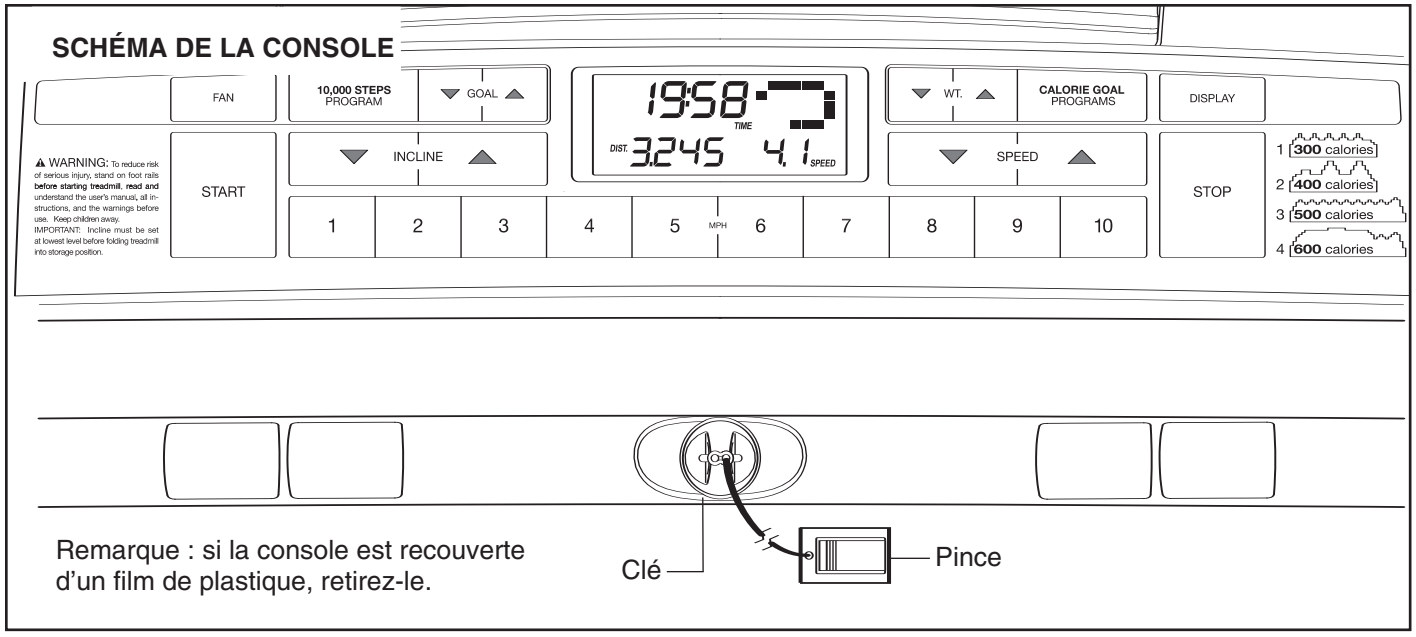


SCHÉMA DE LA CONSOLE
FAN
10,000 STEPS PROGRAM
GOAL
WT.
CALORIE GOAL PROGRAMS
DISPLAY
19:58
TIME
DIST. 3.245
4.1 SPEED
WARNING: To reduce risk of serious injury, stand on foot rails before starting treadmill, read and understand the user's manual, all instructions, and the warnings before use. Keep children away. IMPORTANT: Incline must be set at lowest level before folding treadmill into storage position.
START
INCLINE
SPEED
STOP
1 2 3 4 5 MPH 6 7 8 9 10
1 300 calories
2 400 calories
3 500 calories
4 600 calories
Remarque : si la console est recouverte d'un film de plastique, retirez-le.
Clé
Pince

PLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT

S'il y a lieu, enlevez la fine feuille de plastique à l'avant de la console. Enlevez le revêtement sur la console. Les autocollants sur la console sont en anglais. Décollez l'autocollant en français de la feuille d'autocollants incluse et placez-le sur l'autocollant en anglais.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course est dotée d'un nombre impressionnant de fonctionnalités pour vous aider à tirer le maximum de vos entraînements. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche en continu les données de votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée.

Programme de Marche

La marche est un des exercices les plus populaires au monde. La marche ne nécessite pas d'entraînement avancé ou de compétences particulières ; et pourtant, elle produit de nombreux bénéfices tels que l'élimination accrue des calories, une taille plus fine, des muscles dessinés, un accroissement de l'énergie et de l'endurance, et la réduction de la tension sanguine et du stress.

Pour surveiller vos exercices de marche, la console est équipée d'un nouveau programme de marche qui compte le nombre de pas que vous faites pendant chaque entraînement. De plus, la console offre un programme de marche qui vous permet d'enregistrer le nombre de pas que vous comptez faire puis, le programme affiche un compte à rebours de vos pas pendant que vous vous entraînez.

Plus fiable que les podomètres conventionnels, le programme de marche du tapis de course est extrêmement précis avec la plupart des utilisateurs. Pour de meilleurs résultats, essayez de maintenir une allure égale, une longueur de pas uniforme et une même position sur le tapis de course pendant que vous marchez. Les utilisateurs plus légers trouveront qu'il est peut-être nécessaire de réduire l'inclinaison du tapis de course ou de diminuer la vitesse de la courroie mobile.

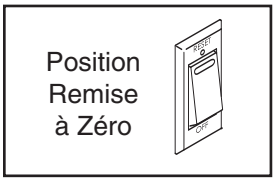
Programmes d'Objectif Calorique

La console offre quatre programmes d'objectif calorique qui règlent la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour vous aider à éliminer les kilos en trop.

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 13. **Pour utilizer une programme de marche,** référez-vous à la page 15. **Pour accéder à un programme d'objectif calorique,** référez-vous à la page 16.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 11). Localisez l'interrupteur /coupe-circuit remise à zéro sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que le disjoncteur est à la position remise à zéro.

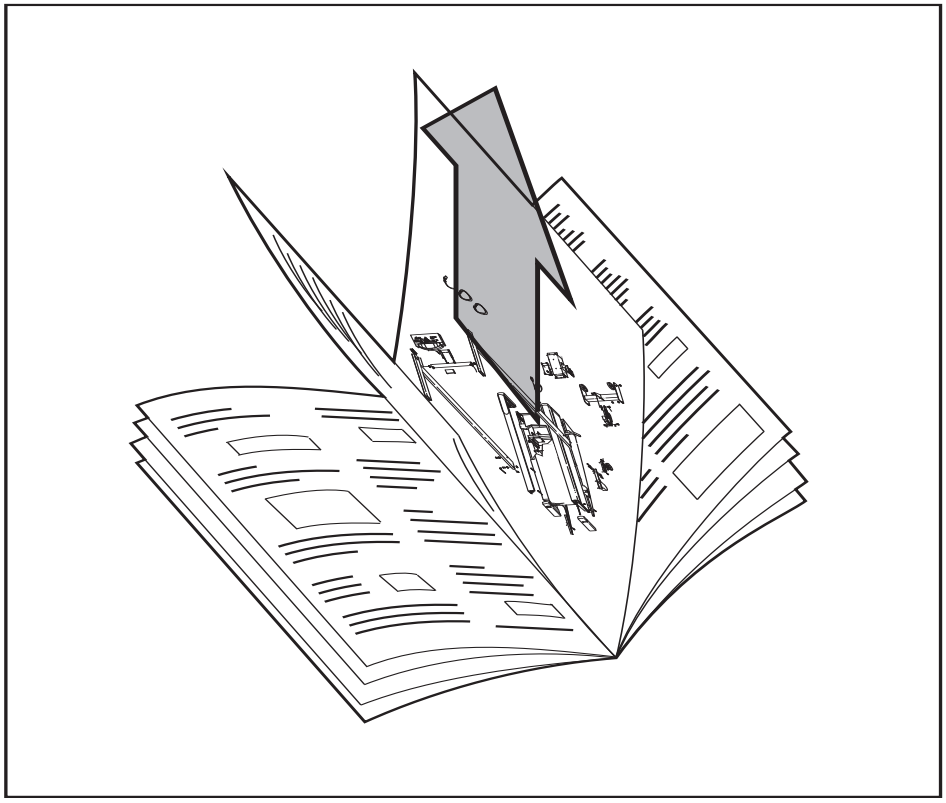


Placez-vous sur les repos-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir le schéma ci-dessus), et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, enfoncez la clé dans la console. Puis, insérez la clé dans la console. Après un instant, et l'écran s'allumeront. **Important : en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console afin de ralentir la courroie mobile jusqu'à l'arrêt complet. Testez la pince en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrières jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console ajustez la pince.**

Remarque : pour éviter d'endommager la plate-forme de marche, portez toujours des chaussures propres lorsque vous utilisez le tapis de course.

ENLEVEZ LE SCHÉMA DÉTAILLÉ ET LISTE DES PIÈCES DE CE MANUEL

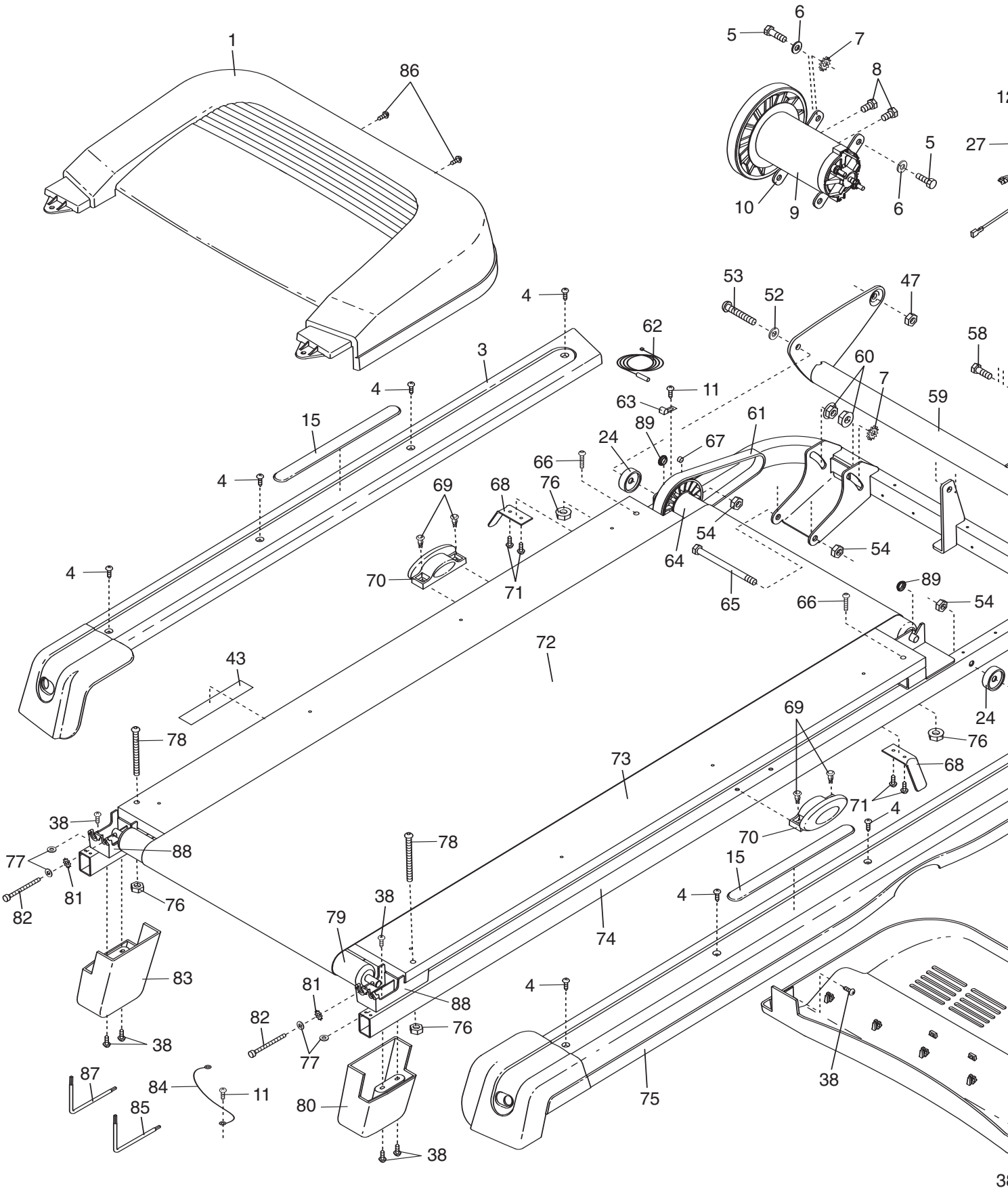
Conservez cette SCHÉMA DÉTAILLÉ et LISTE DES PIÈCES pour vous référer ultérieurement.



Remarque : les caractéristiques des pièces peuvent être modifiées sans notification. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du manuel.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle IMTL39606.0

R0807A



LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle IMTL39606.0

R0807A

Nº.	Qté.	Description
1	1	Capot
2	27	Vis de 3/4"
3	1	Repose Pied Gauche
4	8	Vis du Repose-Pied
5	2	Boulon du Moteur de Tension
6	2	Rondelle du Moteur de Tension
7	2	Rondelle Étoilée du Moteur
8	2	Boulon du Moteur
9	1	Courroie de Traction
10	1	Support de la Base du Moteur
11	4	Vise de Mise à Terre
12	2	Rondelle Étoilée du Support Électrique
13	1	Assemblage du Cordon d'Alimentation
14	1	Fil du Filtre
15	2	Autocollant du Repose-Pied
16	1	Assemblage du Ventilateur de la Console
17	4	Embout de la Rampe
18	2	Rampe
19	4	Rondelle Étoilée de la Rampe
20	4	Boulon de la Rampe
21	2	Rondelle Étoilée de 1/4"
22	2	Boulon de la Console
23	1	Clé/Pince
24	2	Bague d'Espacement du Cadre
25	1	Console
26	1	Base de la Console
27	4	Vis de Terre Argentée
28	1	Fil du Montant
29	1	Assemblage du Loquet
30	1	Logement du Loquet
31	1	Montant Gauche
32	2	Boulon du Cadre
33	2	Rondelle du Cadre
34	2	Bague d'Espacement du Cadre
35	2	Embout de la Base
36	1	Montant Droit
37	4	Coussin de la Base
38	14	Vis de Tek de 3/4"
39	4	Rondelle Étoilée du Montant
40	6	Boulon du Montant/Boulon de la Roue
41	2	Autocollant de Precaution
42	1	Support de la Console
43	1	Autocollant d'Avertissement
44	4	Bagues d'Espacement de la Roue
45	2	Roue
46	1	Écrou du Moteur d'Inclinaison, du Haut
47	4	Écrou
48	1	Base
49	2	Serrage
50	1	Panneau Ventral
51	1	Contrôleur
52	2	Rondelle du Cadre d'Élévation
53	2	Boulon du Cadre d'Élévation
54	4	Écrou de 3/8"
55	1	Moteur d'Élévation
56	1	Support d'Arrêt
57	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison, du Haut
58	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison, du Bas
59	1	Cadre d'Elévation
60	2	Écrou du Moteur de Tension
61	1	Courroie du Moteur
62	1	Capteur Magnétique
63	1	Pince
64	1	Rouleau Avant/Poulie
65	1	Boulon du Moteur Pivotant
66	2	Boulon de la Plate-forme de Marche, Avant
67	1	Aimant
68	2	Guide de la Courroie
69	4	Fermoir de l'Isolateur
70	2	Isolateur
71	4	Vis du Guide de la Courroie
72	1	Courroie Mobile
73	1	Plate-Forme de Marche
74	1	Cadre
75	1	Repose-Pied Droit
76	4	Écrou de la Plate-forme
77	4	Rondelle du Rouleau Arrière
78	2	Boulon de la Plate-forme de Marche, Arrière
79	1	Rouleau Arrière
80	1	Pied Arrière Droit
81	2	Rondelle Étoilée de la Rouleau Arrière
82	2	Boulon du Rouleau Arrière
83	1	Pied Arrière Gauche
84	1	Fil de Mise à Terre
85	1	Clé Hexagonale
86	2	Vis du Capot
87	1	Clé Hexagonale de 5/32"
88	2	Support du Rouleau Arrière
89	2	Bague du Rouleau
90	1	Attache Flexible
91	3	Attache en Plastique
92	10	Attache de Fil
93	4	Écrou en « U »
#	1	Fil Noir de 4", M/F
#	1	Fil Vert de 8" F/R
#	1	Fil Bleu de 4", 2F
#	1	Manuel de l'Utilisateur

#Ces pièces ne sont pas illustrées.

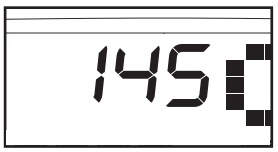
Les spécifications sont sujettes à des changements sans préavis.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1 Insérez la clé complètement dans la console.

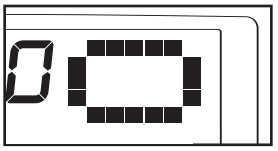
Voir COMMENT ALLUMER L'APPEREIL à la page 12.

2 Enregistrez votre poids, si désiré.



Pour obtenir un dénombrement calorique des plus précis, enregistrez votre poids [WT.] dans la console en appuyant sur la touche d'augmentation et de diminution du Poids. Remarque : une fois votre poids est enregistré, il sera sauvegardé dans la mémoire.

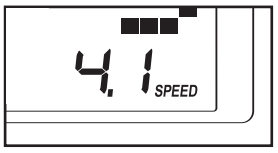
3 Sélectionnez le mode manuel.



Lorsque la clé est inserré le mode manuel sera sélectionné. Si un autre programme est déja sélectionné, appuyez à répétition sur la touche des Programmes d'Objectif Calorique [CALORIE GOAL PROGRAMS] jusqua'ce que une piste apparat à l'écran

4 Lancez la courroie mobile.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche [START], la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] ou une des touches numérotées de 1 à 10.



Si vous appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mille par heure. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez en appuyant sur les touches d'augmentation et diminution de la Vitesse. Chaque fois que l'une des touches est pressé, la programmation de vitesse changera de 0,1 mph ; si une touche est pressée pendant un certain temps, la programmation de la vitesse augmentera de 0,5 mph.

Si vous appuyez sur une des dix touches numérotées, la courroie mobile accélère petit à petit jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres (voir LE MODE INFORMATION à la page 17). Pour plus de simplicité, toutes les instructions dans cette section sont en miles.

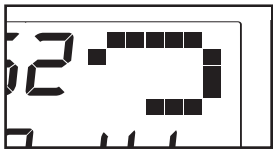
Pour immobiliser la courroie, appuyez sur la touche d'Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour actionner de nouveau la courroie mobile, appuyez sur la touche de Marche, la touche d'augmentation de la Vitesse ou une des dix touches numérotées.

Remarque : la première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez régulièrement l'alignement de la courroie mobile et recentrez-la si nécessaire (voir la page 21).

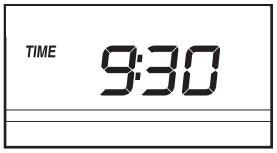
5 Modifier l'inclinaison du tapis de course comme désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison [INCLINE]. À chaque pression de touche, l'inclinaison changera de 0,5% ; si vous appuyez de façon continue sur une touche, l'inclinaison changera plus rapidement.

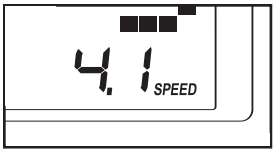
6 Suivez vos progrès sur l'écran.



Lorsque le mode manuel ou un program de marche est sélectionné, une piste représentant 400 mètres (1/4 de mile) apparaîtra dans le coin supérieure droite de l'écran. Alors que vous vous exercez, les indicateurs autour de la piste s'allumeront en succession jusqu'à ce que la piste entière soit allumée. La piste s'assombrira et les indicateurs commenceront à nouveau à s'allumer en succession.



Le coin inférieur gauche de l'écran peut afficher le temps [TIME] écoulé et la distance [DIST.] que vous avez parcourue en marchant ou en courrant, ainsi que l'inclinaison [INCLINE] du tapis de course. Remarque : pendent un programme d'objectif calorique l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



La vitesse [SPEED] de la courroie mobile sera affichée au coin in férieur droit de l'écran et le nombre approxi matif de calories [CALS.] brûlées durant votre entraînement. Lorsque le détecteur cardiaque de la poignée est utilisé, votre fréquence cardiaque [PULSE] apparaît au coin inférieur droit de l'écran.

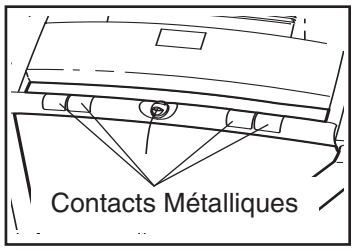
La section supérieure de l'écran peut afficher le temps écoulé, le nombre approximatif de calories [CALS.] que vous avez brûlées, le nombre de pas que vous avez faits en marchant ou en courrant durant votre entraînement, ou la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant. Appuyez à répétition sur la touche Écran [DISPLAY] jusqu'à ce que l'écran supérieur affiche l'information qui vous intéresse le plus. Lorsqu'un entraînement d'objectif calorique est sélectioné, l'écran affichera le nombre des pas restant dans l'entraînement en lieu de la distance parcouru en marchant ou en courrant.

Pendant qu'une information est affichée sur l'écran supérieur, la même information ne sera pas affichée sur l'écran inférieur droit ou inférieur gauche.

Remarque : pour que le tapis de course puisse compter vos pas de manière précise, il est important de maintenir une position de marche correcte. Alors que vous marchez, essayez de maintenir une allure égale, une longueur de pas uniforme et une même position sur le tapis de course pendant que vous marchez. Les utilisateurs plus légers trouveront qu'il est peut-être nécessaire de réduire l'inclinaison du tapis de course ou de diminuer la vitesse de la courroie mobile. **IMPORTANT : marchez toujours à une vitesse qui vous est confortable.**

Pour remettre les affichages à zéro, appuyez la touche Arrêt, retirez la clé, et réinsérez-la.

7 Mesurez votre fréquence cardiaque, si vous le désirez.



Avant d'utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, retirez les pellicules plastique des surfaces de contact métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres. Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez les contacts en métal, **en évitant de déplacer vos mains**. Lorsque votre rythme cardiaque a été détecté, le symbole du cœur clignotera dans l'écran avec chaque battement de votre cœur, un ou deux tirets apparaissent suivis de votre fréquence cardiaque. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les contacts pendant 15 secondes.**

8 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Pour allumer le ventilateur, appuyez sur la touche Ventilateur [Fan]. Pour que le ventilateur tourne plus rapidement, appuyez sur la touche une deuxième fois. Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche une troisième fois. Remarque : le ventilateur s'éteint automatiquement quelques minutes après l'arrêt de la courroie de marche.

9 Quand vous avez fini de vous exercer, enlevez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, pressez le touche Arrêt, et **réglez l'inclinaison du tapis de course à l'arrangement minimal. L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis de course est élevé pour la position de rangement, sinon ils sera endommagé**. Ensuite, retirez la clé de la console et mettez-la dans un endroit sûr. **Remarque : si les affichages et les indicateurs sur la console restent allumer, après avoir retire la clé, la console est dans le mode « demo ». Référez-vous à la page 22 et éteignez le mode demo.**

Quand vous avez terminé votre entraînement sur le tapis de course, placez l'interrupteur Remise à zéro/Eteint sur la position Eteint [OFF] puis, débranchez le cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE MARCHE

1 **Insérez la clé complètement dans la console.**

Voir COMMENT ALLUMER L'APPEREIL à la page 12.

2 **Sélectionnez un programme de marche.**

Pour sélectionner un programme de marche, appuyez sur la touche du Programme de Marche de 10,000 pas [10,000 STEPS PROGRAM] ou sur la touche d'augmentation de l'Objectif [GOAL] ; si vous appuyez sur la touche du Programme de Marche de 10,000 pas, un objectif de 10,000 pas apparaît sur l'écran supérieur. Remarque : si la courroie mobile tourne quand vous appuyez sur la touche du Programme de Marche de 10,000 pas, la courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt complet.

Selon votre niveau de forme, vous pouvez choisir de faire plus de 10,000 pas ou moins de 10,000 pas. Pour changer l'objectif, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'Objectif. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, l'objectif change par étape de 500 pas. Remarque : vous pouvez changer d'objectif avant ou après le début du programme.

Remarque : pour trouver un objectif de départ approprié, marchez sur le tapis de course en mode manuel (voir page 13) et notez le nombre de pas que vous faites durant votre entraînement. Ensuite, arrondissez ce nombre vers le haut par étape de 500 pas. Ceci peut être votre objectif de départ. Alors que votre forme s'améliore, vous pouvez augmenter l'objectif de 500 pas toutes les quelques semaines. **IMPORTANT : entraînez-vous toujours à un niveau d'intensité et pour une durée qui vous est confortable.**

3 **Appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de Vitesse pour lancer le programme.**

Un moment après que la touche est appuyée, la courroie commencera à se déplacer à la vitesse de 2 mile par heure. Tenez les rampes et avec précaution commencez à marcher.
Alors que vous faites des exercices, ajustez tout simplement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en appuyant sur les touches de Vitesse et d'Inclinaison et les touches d'Intensité.

Durant le programme, l'écran supérieur affiche le nombre de pas qui reste à faire (à moins que vous n'ayez changé l'affichage en appuyant sur la touche Affichage). Quand il ne reste plus que dix pas à faire, la partie supérieure gauche de l'écran se met à clignoter et une tonalité retentit jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt complet.

Pour arrêter le programme temporairement, appuyez sur la touche Arrêt. Le temps commence alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre le programme, appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la vitesse. La courroie mobile commence à se déplacer à 2 miles à l'heure.Pour arrêter le programme, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé puis réinsérez-la dans la console.

4 **Suivez vos progrès sur les écrans.**

Voir l'étape 6 aux pages 13 et 14.

5 **Mesurez votre fréquence cardiaque, si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 7 á la page 14.

6 **Allumez le ventilateur si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 8 á la page 14.

7 **Lorsque vous avez fini de vous exercer, enlevez la clé de la console.**

Voir l'étape 9 de la page 14.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME D'OBJECTIF CALORIE

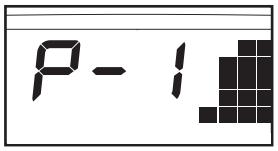
1 **Enfoncez la clé dans la console.**

Voir COMMENT ALLUMER L'APPEREIL à la page 12.

2 **Enregistrez votre poids.**

Voir l'étape 2 à la page 13. **Remarque : il est important d'entrer votre poids avant d'utiliser un programme d'objectif calorique. La console adaptera les réglages de la vitesse et de l'inclinaison des programmes d'objectif calorique selon votre poids.**

3 **Sélectionnez un programme d'objectif calorique.**

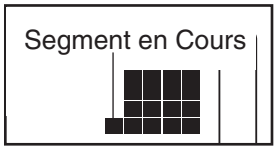


Pour sélectionner un programme d'objectif calorique, appuyez à répétition sur la touche des Programmes d'Objectif Calorique [CALORIE GOAL PROGRAMS]. Lorsqu'un programme d'objectif calorique est sélectionné, le réglage de la vitesse maximale du programme et le réglage de l'objectif calorique du programme clignoteront aux écrans pendant quelques secondes. L'écran affichera alors la durée projetée du programme. Une description des réglages de vitesse du programme défilera sur l'ecran.

4 **Appuyez sur la touche Marche [START] pour lancer le programme.**

Quelques secondes après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course s'ajuste automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est constitué de 30 ou 40 segments d'une minute chacun. Un programme de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour deux ou segments consécutifs du programme.



La vitesse programmée pour le premier segment est affichée dans la colonne du Segment en Cours qui clignote sur la matrice. (Les programmations de l'inclinaison ne sont pas indiquées dans a matrice.) Les vitesses des quatre segments suivants seront affichées dans les colonnes à droite.

Quand il ne reste que trois secondes avant la fin du premier segment du programme, le Segment en Cours et la colonne de droite clignoteront en même temps et une série de tonalités se feront entendre. Si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course est sur le point de changer, la vitesse et/ou l'inclinaison programmées clignoteront sur l'écran pour vous prévenir.

Quand le premier segment est terminé, *toutes les vitesses programmées se déplaceront d'une colonne vers la gauche*. La vitesse pour le deuxième segment sera alors indiquée dans la colonne qui clignote du Segment en Cours et le tapis de course s'ajustera automatiquement à la vitesse et l'inclinaison programmées pour le deuxième segment. Remarque : si tous cinq de les indicateurs dans la colonne du Segment en Cours sont allumés, les vitesses programmées se déplaceront vers le bas de manière à ce que seuls les indicateurs les plus haut apparaissent sur la matrice.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevé ou trop basse, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse ou Inclinaison. À chaque fois que l'une des touches de vitesse est appuyée, un indicateur s'allumera ou s'assombrira dans la colonne du Segment en Cours. **Important : quand le segment en cours termine, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison pour ce segment.**

Pour arrêter le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt. Pour remettre le programme en route, appuyez sur la touche Arrêt ou la touche d'augmentation de Vitesse. La courroie mobile commencera à tourner à 1 mph. Quand le segment suivant commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement à la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment

Le programme continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt complet. **Important : L'objectif calorique est une estimation du nombre de calories que vous aurez brûlées durant le programme. Le nombre réel des calories que vous brûlez dépendra de votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison du tapis de course durant le programme modifiera le nombre de calories que vous brûlez.**

5 **Suivez vos progrès sur l'écran.**

Voir l'étape 6 aux pages 13 et 14.

6 **Mesurez votre fréquence cardiaque, si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 7 á la page 14.

7 **Allumez le ventilateur si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 8 á la page 14.

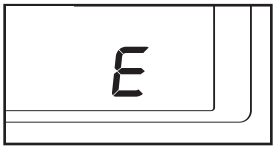
8 **Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, enlevez la clé de la console.**

Voir l'étape 9 de la page 14.

LE MODE INFORMATION

La console comporte un mode d'information qui enregistre les renseignements quant à l'utilisation du tapis de course et vous permet de sélectionner une unité de mesure.

Pour sélectionner le mode d'information, insérez la clé dans la console tout en maintenant enfoncée la touche d'Arrêt, puis libérez la touche d'Arrêt. Lorsque le mode information est selectioné, les renseignements suivantes apparaissent sur l'écran.



Un « M » (kilomètres) ou un « E » (miles anglais) apparaîtra au coin inférieur droit de l'écran. Appuyez sur la touche d'augmentation de Vitesse pour changer l'unité de mesure, au besoin. **IMPORTANT** : si un d apparaît dans l'écran, la console se trouve en mode « démo ». Le mode est conçu pour être utilisé lorsque un tapis de course est en démonstration dans un magasin. Lorsque la console est dans le mode demo, le cordon d'alimentation peut être branché, la clé peut être retirée de la console, et les affichages et les indicateurs se maintiendront allumés ; cependant les touches sur la console ne fonctionneront pas. **Si la lettre d apparaît quand le mode information est sélectionné, appuyez sur la touche Vitesse – pour faire disparaître le d.**

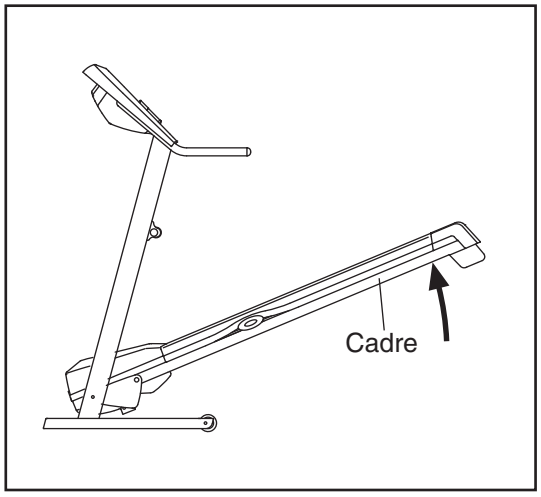
La partie supérieure gauche de l'écran affiche le nombre total de **millier** de pas de tous les utilisateurs du tapis de course. Par exemple, le nombre 396 indique que 396 000 pas ont été faits.

La partie inférieure gauche de l'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course et le nombre total de miles (ou de kilomètres) parcouru par la courroie mobile, pendant quelques secondes chacun.

Pour sortir du mode information, retirez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

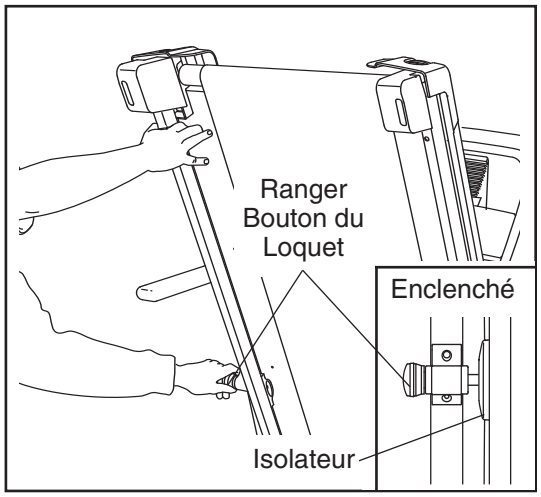


Avant de plier le tapis de course, réglez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée sur le niveau le plus bas, le tapis de course pourrait subir des dommages permanents. Ensuite, débranchez le cordon d'alimentation. ATTENTION : vous devez être capable de soulever 20 kg (45 lbs.) pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

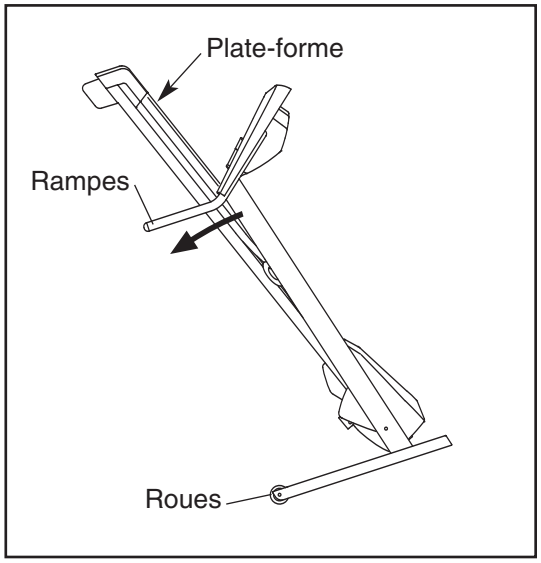
1. **Maintenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche de droite. ATTENTION : pour diminuer les risques de blessures, ne soulevez pas le cadre à l'aide des repose-pied plastique. Assurez-vous que vos genoux sont pliés et que votre dos est droit. Quand vous soulevez le cadre—soulevez le cadre avec votre jambes et non avec votre dos.** Soulevez à mi-chemin de la position verticale.

2. Placez votre main droite à l'endroit indiqué sur le schéma et tenez le tapis de course fermement. En utilisant votre main gauche, tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Élevez le cadre jusqu'à ce que le trou dans l'isolateur soit aligné sur la goupille du loquet, puis relâchez lentement le bouton du loquet. **Assurez-vous que la goupille du loquet est insérée complètement dans l'isolateur.**

   Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un revêtement sous le tapis de course. Gardez le tapis de course éloigné des rayons directs du soleil. Le tapis de course ne devrait pas rester dans sa position de rangement à des températures supérieures à 30° C (85° F).



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE



Pour déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que la goupille du loquet est insérée complètement dans l'isolateur.**

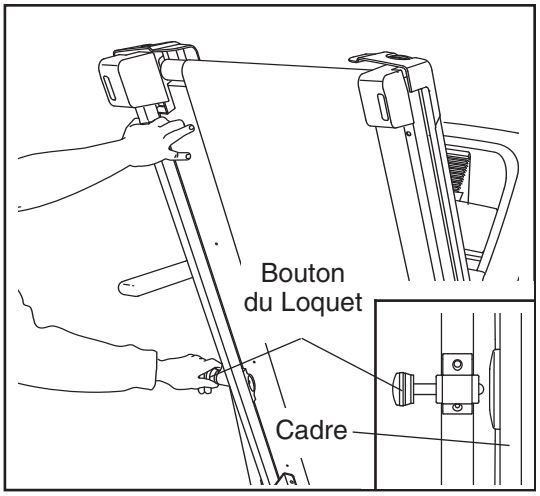
1. Tenez une rampe d'une main puis, placez l'autre main sur la plate-forme. Placez un pied contre une des roues.

2. Renversez le tapis de course en arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues avant. Avec précaution déplacez le tapis roulant dans l'endroit désiré. **Pour réduire tout risques de blessures, soyez très prudent quand vous déplacez le tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces inégales.**

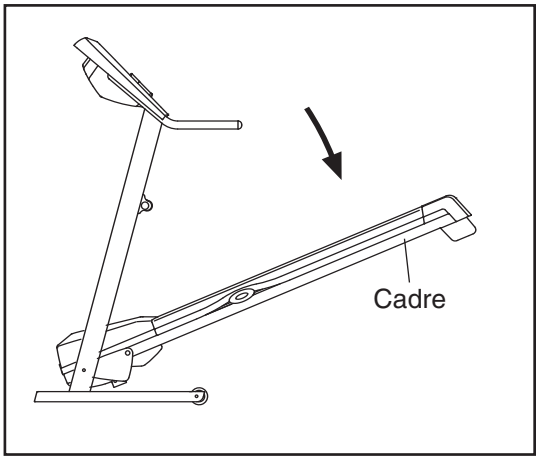
3. Placez un pied sur la base et abaissez délicatement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

COMMENT DéPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Maintenez le tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et tenez-le. Faites pivoter le cadre vers le bas jusqu'à ce qu'il surpasse la goupille du loquet.



2. **Tenez le tapis de course fermement des deux mains**, et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION : pour diminuer les risques de blessures, n'abaissez pas le cadre en n'empoignant que les repose-pied en plastique. Ne laissez pas tomber le cadre sur le sol. Assurez-vous de plier vos genoux et gardez votre dos droit.**



LOCALISATION D'UN PROBLÈME

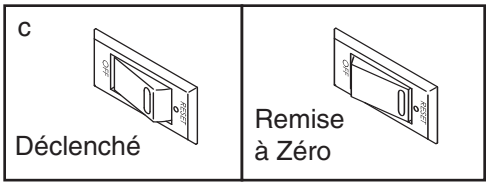
La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme correspondant et suivez les étapes recommandées. Si vous avez toujours des questions veuillez contacter le service à la clientèle.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

SOLUTION : a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise mise à la terre. (Voir la page 11.) Utilisez un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 11. Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises IMCT.

b. Aprés le cordon d'alimentation est branchée, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.

c. Vérifiez le coup circuit remise à zero/éteint sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Si le coupe circuit dépasse de son socle comme illustré, le coupe circuit s'est déclenché. Pour le remettre en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.



PROBLÈME : le tapis de course s'éteint pendant l'emploi

SOLUTION : a. Vérifiez le coupe-circuit sur le tapis de course près du cordon d'alimentation (voir le dessin ci-dessus). Si le l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur l'interrupteur.

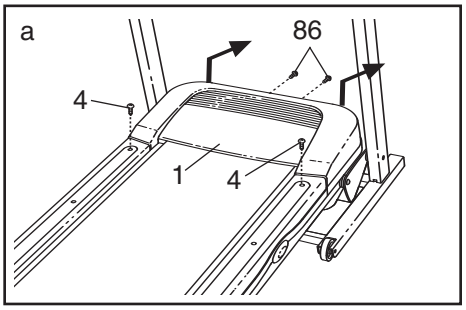
b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.

c. Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.

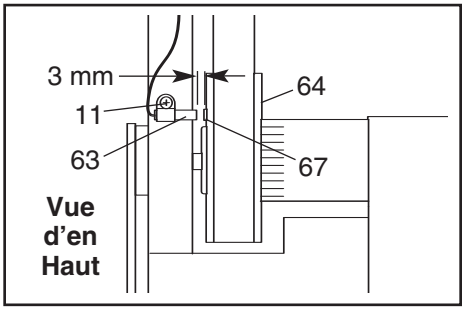
d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

SOLUTION : a. Enlevez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Retirez les deux Vis du Repose-pied (4) et les deux Vis du Capot (86) puis retirez le Capot (1) avec précaution.



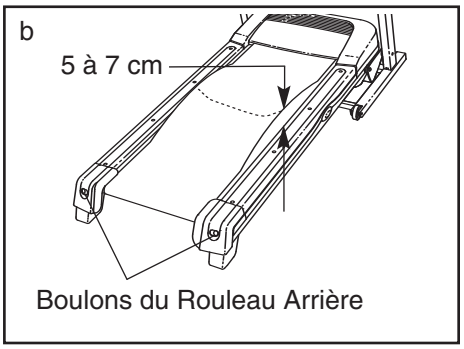
Localisez le Capteur Magnétique (63) et l'Aimant (67) du côté gauche de la Poulie (64). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez la Vis (11), et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le capot (non illustre) et faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



PROBLÈME : la courroie mobile ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Utilisez un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 11.

b. Si la courroie mobile est trop tendue, la performance du tapis de course peut être diminuée et la courroie mobile peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons de réglage du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie mobile correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie de 5 à 7 cm (2-3 in.) de la plate-forme de marche. Assurez-vous aussi que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites tourner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.

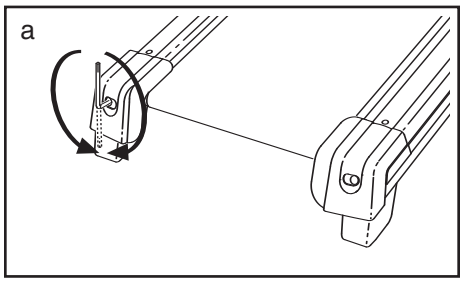


Boulons du Rouleau Arrière

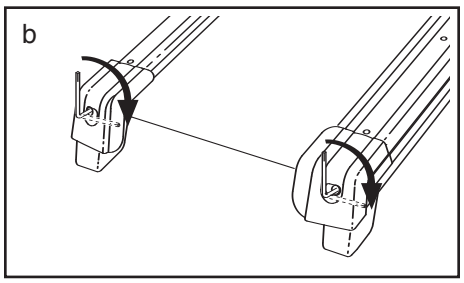
c. Si la courroie mobile ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : a courroie mobile n'est pas centrée ou glisse quand vous marchez dessus

SOLUTION : a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION. Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche,** utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau arrière gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi tour ; **si la courroie mobile s'est décalée vers la droite,** tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'un demi tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. Si la courroie glisse quand vous marchez dessus, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm (2-3 in.) de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites tourner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant de commencer ce programme, ou tout autre programme d'exercice. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est un outil pour l'exercice conçu pour vous fournir une idée générale des fluctuations de votre rythme cardiaque.

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet, ou consultez votre médecin.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé de la réussite est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse, pour brûler un maximum de graisse et pour des exercices aérobics.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Pour déterminer le niveau d'intensité approprié, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine supérieure). Les trois nombres au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre du bas est le rythme cardiaque approprié pour brûler de la graisse. Le nombre du milieu est le rythme cardiaque approprié pour brûler un maximum de graisse, et le nombre du haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité modérée pendant une période de temps soutenue. Durant les premières minutes d'effort, votre corps utilise *des calories de glucide* pour générer de l'énergie. Il faut plusieurs minutes d'effort pour que votre corps commence à puiser dans ses *calories de graisse* pour générer de l'énergie. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices pour que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du bas dans votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous de manière à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du milieu dans votre zone d'entraînement.

Des Exercices Aérobics—Si votre objectif est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez effectuer des exercices aérobics, une activité qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps soutenue. Pour des exercices aérobics, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du haut dans votre zone d'entraînement.

ENTRAÎNEMENT CONSEILLÉ

Un échauffement—Commencez votre entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Des exercices dans votre zone d'entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière pendant vos exercices—ne retenez jamais votre souffle.

Le retour à la normale—Finissez votre entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les maux qui surviennent après l'exercice.

FREQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le désirez. Souvenez-vous que la clé du succès est de faire de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie de tous les jours

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est montrée ci-dessous. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne vous étirez jamais par à-coups.

1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : tendons des mollets, partie arrière des genoux et dos.

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pieds contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : tendons des mollets, bas du dos et aine.

3. Exercices d'étirement du tendon d'Achille

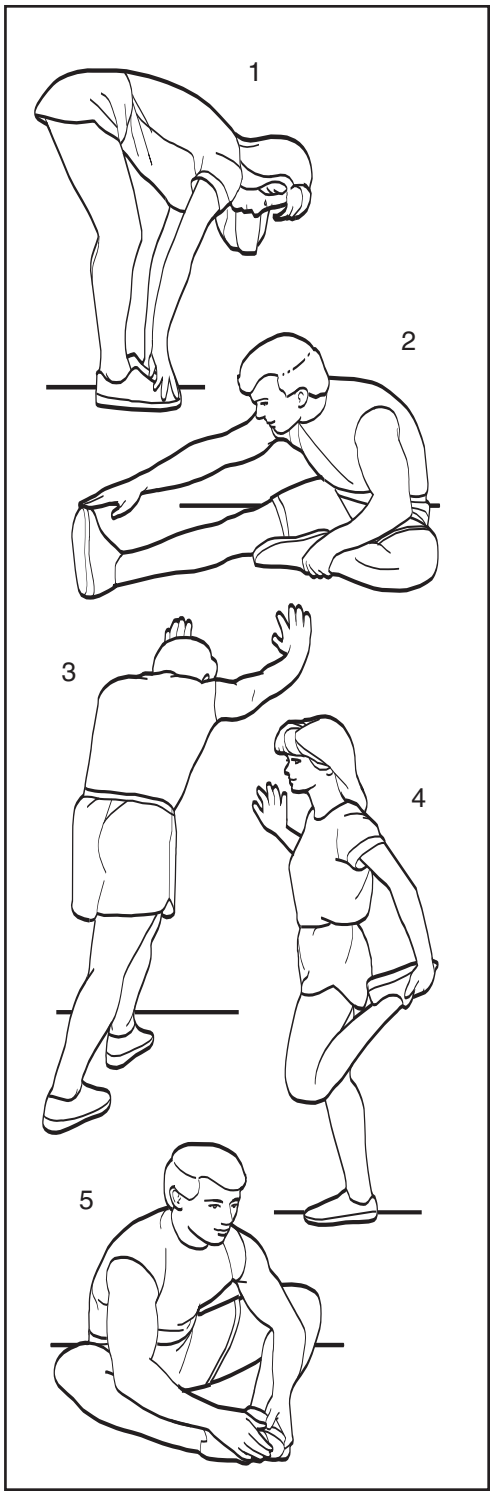
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon d'Achille, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées : mollets, tendon d'Achille et chevilles.

4. Exercices d'étirement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder votre équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour faciliter votre appel, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle de l'appareil (IMTL39606.0)
- le nom de l'appareil (IMAGE 15.5 S tapis de course)
- le numéro de série de l'appareil (référez-vous à la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la piéce et la description de la/des pièce(s) (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON du Canada, Inc., (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant trois (3) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est couverte pendant quatre-vingt dix (90) jours à compter de la date d'achat.

Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produit utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas.

La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre.

ICON DU CANADA, Inc., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B8

Nº. de Pièce 259150 R0807A

Imprimé en Chine © 2007 ICON IP, Inc.